

УЗ «Несвижская ЦРБ»

Питание беременных и кормящих женщин.

Автор:врач-валеолог Ивашкевич В.А.

Несвиж,2020г.

Питание беременных и кормящих женщин.

Автор:врач-валеолог Ивашкевич В.А.



СЛАДКОЕ



СОЛЕННОЕ



ЖИРНОЕ

ХОЧУ ЕСТЬ!



Оптимальное питание как важнейший фактор обеспечения здоровья на ВСЮ ЖИЗНЬ



Профессор Конь И.Я.

**НИИ питания РАМН
Отдел детского питания**



Формула питания беременных женщин

Полноценное разнообразное питание
гарантированного качества

Специализированные
продукты

Продукты – носители
облигатных аллергенов
(для женщин из групп риска)

Обучение принципам оптимального питания



Конь И.Я., 2005



Основные принципы питания беременных женщин

**Питание
беременных**

```
graph TD; A[Питание беременных] --> B[Поступление достаточного количества факторов питания для плода]; A --> C[Обеспечение пищевых потребностей организма беременной женщины];
```

Поступление достаточного количества факторов питания для плода

Обеспечение пищевых потребностей организма беременной женщины

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост(м}^2\text{)}$$

В КРУПНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПОКАЗАНО, ЧТО СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА НА 10% ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ НА 10%!



Категории массы тела	Индекс массы тела, кг/м ²	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит	≤18,5	Низкий
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение		Высокий
I степени	30,0–34,9	Очень высокий
II степени	35,0–39,9	Чрезвычайно
III степени	≥40	высокий

I. Макронутриенты

II. Микронутриенты

III. Непищевые вещества

Углеводы
Липиды (в т. ч. холестерин)
Белки

Предшественники витаминов
Витамины
Минералы и микроэлементы
(в т. ч. незаменимые)
Полиненасыщенные жирные
кислоты
Олигосахариды
Эубиотики

Балластные вещества
Флеворные вещества
Ядовитые вещества

Фосфолипиды
Аминокислоты
(в т.ч. незаменимые)

Предшественники синтеза
биологически активных веществ
Пищевые волокна

Парафармацевтики:
Полифенолы, органические кислоты, биогенные амины, биофлавоноиды,
регуляторные пептиды, алкалоиды, гликозиды, индолы, алилы, кумарины,
эфирные масла и др.

К категории обогащенных продуктов относят:

Специализированные продукты для детей, беременных и кормящих женщин, спортсменов, пожилых, людей экстремальных профессий: подводников, альпинистов, космонавтов и др.

Лечебно-профилактические и профилактические продукты – продукты для лиц, работающих на вредных производствах, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, имеющих определенные заболевания или предрасположенных к ним (диабет, ожирение, атеросклероз и др.).

Функциональные продукты – продукты питания, содержащие ингредиенты, которые приносят пользу здоровью человека, за счет улучшения многих физиологических процессов в организме. Предназначаются для здоровых людей и групп риска.



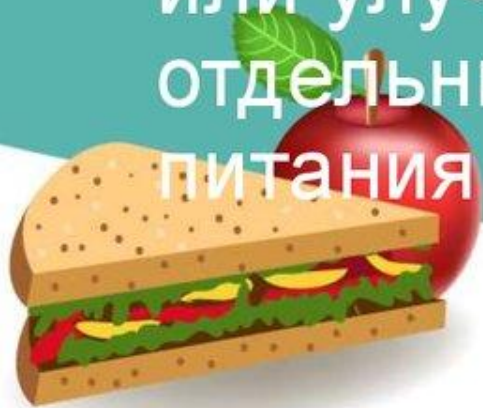
Основные принципы обогащения пищевых продуктов:

1. Для обогащения пищевых продуктов следует использовать те микронутриенты, дефицит которых реально существует, достаточно широко распространен и опасен для здоровья. В условиях России это витамины С, группы В, фолиевая кислота, каротин, йод, железо, цинк и кальций.
- 2. Обогащать необходимо прежде всего продукты массового потребления, доступные для всех групп детского и взрослого населения и регулярно используемые в повседневном питании (мука и хлебобулочные изделия, молоко и кисломолочные продукты, соль, сахар, напитки, продукты детского питания).
- 3. Обогащение пищевых продуктов не должно изменять органолептические показатели продуктов и сокращать срок их хранения.
- 4. При обогащении пищевых продуктов необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогатителей между собой и с компонентами обогащаемого продукта. Следует выбирать такие сочетания, формы, их сохранность в процессе производства и хранения.
- 5. Регламентируемое (гарантируемое производителем) содержание витаминов и минеральных веществ в обогащенном ими продукте питания должно обеспечивать 30-50% средней суточной потребности при обычном уровне потребления этого продукта.



Обогащение пищевых продуктов

Это добавление к продуктам любых недостающих эссенциальных пищевых веществ и минорных компонентов: витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, ПНЖК, фосфолипидов и других биологически активных веществ с целью сохранения или улучшения пищевой ценности отдельных продуктов или рационов питания населения.



Обогащаемые продукты многочисленны, наиболее часто *обогащаются следующие продукты:*

- **Хлеб и крупы.**
- **Молоко и кисломолочные продукты**
- **Кондитерские изделия**
- **Безалкогольные напитки**
- **Масло-жировые продукты**
- **Рыбопродукты и нерыбные объекты промысла**
- **Мясные продукты**
- **Приправы.**



Главными рекомендациями для беременной женщины в области питания являются:

1. Полное удовлетворение физиологических потребностей беременных в пищевых веществах и энергии.
2. Максимальное разнообразие пищевого рациона с включением всех групп пищевых продуктов.
3. Обеспечение дополнительного поступления во второй половине беременности:
 - белка;
 - энергии;
 - кальция и железа;
 - пищевых волокон.
4. Дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов.
5. Ограничение потребления продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров и простых углеводов.
6. Ограничение потребления продуктов с высоким содержанием кофеина и потенциально, а также продуктов, богатых трансными жирами, специальными приправами.
7. Исключение из рациона кофе, алкогольных напитков, газированных напитков, острого курения, никотина и чрезмерного потребления кофеина.



**В первой половине
беременности питание
женщины не
должно
существенно
отличаться от
обычного.**

5 законов рационального питания: 1. Закон энергетической адекватности. Потребление энергии с пищей в течение суток должно быть равно расходу этой энергии. 2. Закон пластической адекватности. В питании каждого человека должны присутствовать в определенных соотношениях белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, растительные волокна и вода. 3. Закон ферментной адекватности. Если в организме отсутствует необходимый набор ферментов, то продукт не будет усваиваться, каким бы идеальным он не был. 4. Закон биотической адекватности питания. Пища должна быть безвредной и не вносить чуждые для организма вещества, содержать экологически чистые продукты, выращенные по технологиям разумного земледелия. 5. Соблюдение режима приема пищи. Режим должен соответствовать Вашим биологическим ритмам и социальным особенностям жизни.

5 уровней обмена веществ и энергии: (молекулярный, клеточный, тканевой, органнй, организменный).



Особенности питания кормящей женщины

Да

- Разнообразная пища , богатая белками
- Свежие фрукты и овощи
- Жидкость не менее 7-8 стаканов
- Часто, маленькими порциями
- В течение всего дня
- Поливитамины и минеральные добавки по назначению врача

Нет

- Алкоголь
- Легкие углеводы
- Продукты с высоким содержанием жиров
- Переваренная , длительно хранящаяся пища
- Длительные перерывы в питании
- Фрукты и овощи с поврежденной кожурой
- Кофе и крепкий чай(плохо усваивается железо)
- Лекарства без назначения врача



Среднесуточные нормы по макро и микронутриентам для взрослого человека.

Пищевое вещество	Дневная потребность	Пищевое вещество	Дневная потребность
Вода (г), в том числе:	1750—2200	Органические кислоты (лимонная, молочная и т.п.)	2
питьевая (вода, чай, кофе и т.д.)	800—1000	Балластные вещества (клетчатка и пектин) (г)	25
в супах	250—500	Жиры (г), в том числе:	80—100
в продуктах питания	700	растительные	20—25
Белки (г), в том числе животные	80—100	незаменимые	
50		полиненасыщенные жирные кислоты	2—6
Незаменимые аминокислоты (г):		холестерин	0,3—0,6
триптофан	1	фосфолипиды	5
лейцин	4—6	Минеральные вещества (мг):	
изолейцин	3—4	кальций	800—1000
валин	3—4	фосфор	1000—1500
треонин	2—3	натрий	4000—6000
лизин	3—5	калий	2500—5000
метионин	2—4	хлориды	5000—7000
фенилаланин	2—4	магний	300—500
Заменимые аминокислоты (г):		железо	15
гистидин	1,5—2	цинк	10—15
аргинин	5—6	марганец	5—10
цистин	2—3	хром	0,20—0,25
тирозин	3—4	медь	2
аланин	3	кобальт	0,1—0,2
серин	3	молибден	0,5
глутаминовая кислота	16	селен	0,5
аспарагиновая кислота	6	фториды	0,5—1,0
пролин	5	йодиды	0,1—0,2
гликокол	3	Витамины (мг):	
Углеводы (г), в том числе:	400—500	витамин С	50—70
крахмал	400—450	тиамин (В ₁)	1,5—2,0
моно- и дисахариды	50—100	рибофлавин (В ₂)	2,0—2,5
		ниацин (РР)	15—25

Дополнительные суточные потребности беременных и кормящих женщин

Нутриенты	Беременные (вторая половина)	Кормящие
Белки, г	30	40
Жиры, г	12	15
Углеводы, г	30	40
Энергия, ккал	350	500
Кальций, мг	300	400
Фосфор, мг	300	600
Магний, мг	50	50
Железо, мг	2	7
Цинк, мг	5	10
Йод, мкг	30	50
Витамины:		
А, МЕ	660	1320
Е, мг	2	4
Д, МЕ	200	400
С, мг	20	40
В1, мг	0,4	0,6
В2, мг	0,3	0,5
В6, мг	0,3	0,5
В12, мкг	1	1
РР, мг	2	5
Фолиевая кислота, мг	0,4	0,4

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ
МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ ОТ 14 марта 2011 г. № 16
Об утверждении Санитарных норм,
правил и гигиенических
нормативов «Требования к
потреблению пищевых веществ и
энергии для различных групп
населения Республики Беларусь».**



Что должно быть в рационе беременных:

- Животный белок: птица, печень, мясо, яйца, рыба;
- Витамин D: яйца, сыр, печень, лосось;
- Жиры Омега-3: жирная рыба, льняное масло, семена льна;
- Фолиевая кислота: овощи и зелень;
- Витамин B12: богатые белком продукты;
- Кальций: молочные и кисломолочные продукты, орехи;
- Железо: мясо, печень, орехи, семечки, крупы, овощи, зелень.

- ◆ Исходя из рекомендаций Института питания АМН, суточный набор продуктов для женщин в первой половине беременности может быть следующим:
- ◆ мясо — 150 г
- ◆ рыба — 50 г
- ◆ яйцо — 1 шт.
- ◆ молоко — 500 мл
- ◆ сметана — 20 г
- ◆ масло растительное — 20 г
- ◆ овощи разные — 400—500 г
- ◆ фрукты - 400-500 г
- ◆ сахар — 40 г
- ◆ хлеб ржаной — 150 г
- ◆ хлеб пшеничный — 150 г
- ◆ творог — 200 г
- ◆ масло сливочное — 25 г
- ◆ крупа и макаронные изделия — 60 г
- ◆ картофель — 150 г

- ◆ Во второй половине беременности нужно увеличить количество белков, а углеводов — снизить. В этот период специалисты Института питания АМН рекомендуют такое распределение рациона: завтрак — 30%, обед — 40%, полдник — 10%, ужин — 20%. Последний прием пищи должен происходить за 2—3 часа до сна и состоять из легкоусвояемых продуктов (кефир, простокваша, творог со сметаной, мед).

Ниже приведен примерный набор продуктов, рекомендуемых при составлении суточного рациона во второй половине нормальной беременности.

- Хлеб пшеничный 100-120 г
- Хлеб ржаной 100-120 г
- Молоко 500 мл
- Масло сливочное 40 г
- Масло растительное 30 гр
- Яйцо 1 шт
- Сахар 30-40 гр
- Мясо или рыба 200гр
- Фрукты свежие 150 - 200гр
- Фрукты сухие 50 гр
- Картофель 200 гр
- Другие овощи 400-500 г
- Крупы 50 гр
- Мука 30 гр

Продукты	Первая половина беременности						Вторая половина беременности					
	Количество, г	Химический состав			Энергия		Количество, г	Химический состав			Энергия	
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кДж	ккал		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кДж	ккал
1. Мясопродукты	100	13,0	7,6	—	515	123,0	150	19,5	10,4	—	758	181,0
2. Рыбопродукты	100	16,0	0,4	—	285	68,0	100	16,0	0,4	—	285	68,0
3. Творог нежирный	200	28,0	1,0	7,0	639	152,8	250	35,0	1,25	8,7	798	190,5
4. Кефир	200	6,0	7,4	9,4	572	136,6	200	6,0	7,4	9,4	572	136,6
5. Молоко	250	9,0	10,5	13,5	779	186,0	250	9,0	10,5	13,5	779	186,0
6. Сметана	20	0,4	5,6	0,6	239	57,0	20	0,4	5,6	0,6	239	57,0
7. Масло сливочное	20	0,08	15,6	0,12	615	146,8	20	0,08	15,6	0,12	615	146,8
8. Масло растительное	20	—	18,56	—	723	172,6	30	—	27,8	—	1082	258,5
9. Сахар (мед)	75	—	—	72,0	1225	294,0	75	—	—	72,0	1230	294,0
10. Хлеб ржаной	100	7,0	1,0	45,0	934	223,0	100	7,0	1,0	45,0	934	223,0
11. Хлеб пшеничный	200	14,2	2,0	95,0	1926	460,0	200	14,2	2,0	95,0	1926	460,0
12. Яйца (белок)	2 шт.	4,5	4,8	0,2	263	64,0	2 шт.	4,5	4,8	0,2	263	64,0
13. Крупы и макаронные изделия	100	12,3	2,5	66,7	1452	347,0	100	12,3	2,5	66,7	1452	347,0
14. Картофель	200	3,73	—	42,1	791	189,0	200	3,73	—	42,1	791	189,0
15. Капуста	100	1,4	—	5,2	113	27,0	100	1,4	—	5,2	113	27,0
16. Свекла	80	0,8	—	8,2	157	37,6	80	0,8	—	8,2	157	37,6
17. Морковь	70	0,9	—	5,31	105	25,2	70	0,9	—	5,3	105	25,2
18. Лук репчатый	35	0,95	—	3,05	67	16,1	35	0,95	—	3,05	67	16,1
19. Фрукты, ягоды	300	1,8	—	34,5	623	148,8	300	1,8	—	34,5	623	148,8
Всего:		120,0	76,96	407,67	12 029	2874,5	—	133,56	89,25	409,0	12 794	3056,1

Продукты	Количество, г	Химический состав			Энергия	
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	кДж	ккал
1. Мясопродукты	150,0	19,5	10,4	—	758	181,0
2. Рыбопродукты	160,0	25,6	0,64	—	452	108,0
3. Молоко	250,0	9,0	10,5	13,5	779	186,0
4. Кефир	200,0	6,0	7,4	9,4	572	136,6
5. Сметана	15,0	0,3	4,2	0,45	180	42,77
6. Творог нежирный	200,0	28,0	1,0	7,0	639	152,8
7. Масло сливочное	20,0	0,08	15,6	0,12	615	146,8
8. Масло растительное	20,0	—	18,56	—	723	172,6
9. Сахар	10,0	—	—	9,6	164	39,2
10. Хлеб ржаной	150,0	10,5	1,5	67,5	1398	334,5
11. Яйца	1 шт.	9,2	5,4	0,47	421	100,5
12. Крупы и макаронные изделия	30,0	3,7	0,75	20,0	435	104,0
13. Картофель	50,0	0,9	—	10,5	197	47,2
14. Капуста	100,0	1,2	—	14,0	260	62,0
15. Свекла	50,0	0,55	—	5,15	98	23,5
16. Морковь	50,0	0,64	—	3,8	75	18,0
17. Томаты и другие овощи	200,0	1,34	—	4,0	89	21,3
18. Лук репчатый	35,0	0,95	—	3,05	67	16,1
19. Огурцы	200,0	1,4	—	0,26	6,0	1,4
20. Фрукты, ягоды, соки	150,0	0,9	—	35,8	603	144,2
Всего:		119,76	75,95	204,6	8531	2038,47

I триместр	II триместр	III триместр
4-разовое питание	5-разовое питание	6-разовое питание
Завтрак 30% суточного рациона	Завтрак 20% суточного рациона	Завтрак 20% суточного рациона
Полдник 15% суточного рациона	Второй завтрак 10% суточного рациона	Второй завтрак 10% суточного рациона
Обед 40% суточного рациона	Полдник 15% суточного рациона	Полдник 15% суточного рациона
Ужин 10% суточного рациона	Обед 40% суточного рациона	Обед 30% суточного рациона
За два часа до сна 5% суточного рациона (стакан кефира, йогурт или яблоко)	Ужин 10% суточного рациона	Второй обед 10% суточного рациона
	За два часа до сна 5% суточного рациона (стакан кефира, йогурт или яблоко)	Ужин 10% суточного рациона
		За два часа до сна 5% суточного рациона

Суточный объем пищи и отдельных блюд

Прием пищи, блюда, продукты	Возраст, годы			
	5–6	7–10	11–13	14–17
Завтрак				
Каша молочная или овощное блюдо	200	200	240	280
Блюдо из мяса, рыбы или творога (сыр)	60	70	90	100–110
Чай, кофе, какао	150	200	200	200
Обед				
Салат	50	50	50	50
Суп, борщ	200	300	400	400
Блюдо из мяса или рыбы	70	70	75	75–100
Гарнир	130–150	150	200	200
Компот, сок	150	200	200	200
Полдник				
Кефир, молоко	200	200	200	200
Печенье, булочка сдобная	35–50	50	50	50
Фрукты	150	200	200	200
Ужин				
Овощное или молочное блюдо	200	250	250	300
Молоко, кефир, чай или настой шиповника	200	200	200	200
Хлеб (на весь день):				
– пшеничный;	120	165	200	200
– ржаной	40	75	100	100

Рекомендуемые объемы блюд для детей различных возрастных групп (г, мг)

Наименование блюд	Возраст детей (годы)	
	7—10	11—17
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	220	250
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	70	80
Сыр	15	20
Масло сливочное	10	10
Кофейный напиток, какао, чай, молоко	200	200
2-й завтрак		
Молоко, кисломолочный напиток, сок	200	200
Фрукты свежие	200	200
Обед		
Салат	70	80
Первое блюдо (суп)	250	350
Блюдо из мяса	90	100
Блюдо из птицы	110	130
Блюдо из рыбы	110	130
Гарнир	150	200
Напиток	200	200
Полдник		
Кисломолочный напиток, молоко, чай	200	200
Булочные или мучные кулинарные изделия / мучные кондитерские изделия	90/30	90/30
Творог	100	100
Фрукты свежие	200	250
Ужин		
Овощное блюдо, каша	220	250
Блюдо из мяса	90	100
Блюдо из птицы	110	130
Блюдо из рыбы	110	130
Чай	200	200
Перед сном		
Кисломолочный напиток	200	200

Примечание: * — без учета повышенных энергозатрат.

Советы: В связи с тем, что организм беременной женщины подвержен постоянным нагрузкам, как внешним, так и связанным с внутренней адаптацией, завтракать нужно не раньше, чем через час после пробуждения, а ужинать минимум за 2-3 часа до сна. Это снижает риск появления тошноты и головокружений.

Источник:

<https://fit-and-eat.ru/diets/dieta-dlya-beremennoy-zhenщины/>

[ссылка](#)

Таблица 18

Примерная энергетическая ценность отдельных блюд (в ккал на 100 г)

Супы	Борщ со сметаной	54
	Щи со свежей капустой и картофелем	37
	Суп рисовый с мясом	46
	Суп с мясными фрикадельками	82
	Суп молочный с макаронными изделиями	59
Вторые блюда	Котлеты говяжьи	220
	Мясо тушеное	344
	Говядина отварная	226
	Треска отварная	78
	Треска жареная	122
	Сосиски	200
Салаты, овощные блюда	Салат из белокочанной капусты	90
	Салат из моркови	132
	Винегрет	130
	Капуста тушеная	75
	Пюре картофельное	106
	Картофель жареный	192
	Картофель отварной	80
Блюда из творога и яиц	Яйцо вареное (2 шт.)	126
	Омлет натуральный	219
	Вареники ленивые с маслом	225
	Сырники из творога с маслом	288
Блюда из круп и макаронных изделий	Каша гречневая	158
	Рис отварной	143
	Макаронны отварные	140
	Каша «Геркулес» с маслом	257
	Каша манная с маслом	248
	Каша рисовая с маслом	283
Сладости	Кисель из свежих яблок	56
	Кисель молочный	87
	Компот из сухофруктов	65
	Компот из свежих яблок	66
	Черная смородина протертая с сахаром	272
	Пирожное	320-540
	Пряники	355
	Печенье	424

В первой половине беременности питание женщины не должно существенно отличаться от обычного. Но поскольку первые 3 месяца являются периодом образования органов у плода, особенно важно, чтобы беременная получала полноценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы в оптимальных физиологических количествах. Суточный рацион должен содержать в среднем 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов при общей энергоценности 2400-2700 ккал такое соотношение полностью покрывает потребности организма беременной и обеспечивает нормальную работу пищеварительной системы. При изменении вкуса и ощущении потребности в кислом или соленом разрешается употреблять в небольших количествах селедку, икру, квашеную капусту, соленые огурцы. Вообще можно удовлетворять прихоти в еде, но ничем не злоупотреблять. Единственное, что должно быть совершенно исключено с самого начала беременности, - это алкогольные напитки. Недопустимо курение - каждая выкуренная сигарета неизбежно привносит свой «вклад» в развитие гипотрофии плода (и чем больше сигарет, тем сильнее гипотрофия). Не следует принимать без назначения врача и лекарства, особенно в первые месяцы беременности. Следует также исключить из употребления горчицу, перец, хрен, уксус. Принимаемая пища должна быть, безусловно, доброкачественной - слишком тяжкие последствия пищевого отравления и для плода, и для самой беременной. Также в период беременности и в период лактации должны быть исключены любые консервы (из-за содержания в них токсичных консервантов), кроме имеющих на этикетке надпись: или «Для детского питания», или «Отсутствие консервантов гарантируется».

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Ужин
1-й день			
Сыр Простокваша Чай	Блинчики с рисом Молоко Фрукты или сырая морковь	Щи вегетарианские Котлеты мясные с картофельным пюре Фрукты или компот	Рагу овощное Молоко
2-й день			
Творог со сметаной Чай	Винегрет Кофе	Суп рисовый молочный Беф-строганов с жареным картофелем Кисель	Каша с молоком
3-й день			
Простокваша Чай	Каша рисовая, молочная Молоко	Борщ вегетарианский Картофельная запеканка Кисель	Капуста отварная, обжаренная в сухарях Чай
4-й день			
Салат из свежих овощей Бутерброд с сыром Чай	Картофель отварной с маслом Кофе	Суп перловый с картофелем Рыба жаренная с кашей Компот	Макароны отварные Молоко
5-й день			
Омлет Чай	Пудинг рисовый Молоко	Рассольник вегетарианский Отварное мясо с картофельным пюре Кисель	Винегрет Чай
6-й день			
Сырники со сметаной	Картофельные оладьи	Щи зеленые или из капусты Зразы с кашей Компот	Простокваша Хлеб с маслом
7-й день			
Блинчики с сахаром Бутерброд с сыром или яйцом Кофе	Капустная запеканка Молоко	Суп картофельный Макаронная запеканка с маслом Фрукты или кисель	Салат из свежих овощей Простокваша

Во второй половине беременности рекомендуется 5-6 разовое питание. Женщина должна получать (примерно): хлеба пшеничного — 100-150 г, ржаного — 150-200 г, мяса или рыбы — 200 г, масла сливочного — 40 г, масла растительного — 30 г, 1 яйцо, молока — 500 г, творога — 150 г, кефира — 200 г, сметаны — 30 г, мучных изделий (печенье, булочка и т.п.) — 100 г, макаронных изделий — 60 г, крупы — 50 г, картофеля — 400 г, капусты — 100 г, лука репчатого — 35 г, моркови — 100 г, томатов — 200 г, а также чай, какао (от кофе и острых приправ следует отказаться).

Понедельник:

Первый завтрак: гуляш с картофельным пюре, сок яблочный.

Второй завтрак: молоко.

Обед: гороховый суп с мясным фаршем, отварная рыба с овощным рагу, компот.

Полдник: фрукты или ягоды.

Ужин: творожное суфле, клюквенный мусс.

21ч: кефир.

Вторник:

Первый завтрак: творожное суфле, вареное яйцо, винегрет, настой шиповника.

Второй завтрак: молоко, булочка.

Обед: украинский борщ с мясным фаршем и сметаной, отварная курица с вермишелью, клюквенный мусс.

Полдник: стакан настоя шиповника, булочка.

Ужин: нежирный творог.

21 ч: кефир.

Среда:

Первый завтрак: отварная рыба с картофельным пюре, нежирный творог, молоко.

Второй завтрак: белковый омлет со сметаной, фруктовый сок.

Обед: овощной протертый суп со сметаной, отварной язык с овсяной кашей, фрукты, ягоды.

Полдник: настой шиповника, булочка.

Ужин: нежирный творог.

21 ч: кефир.

Четверг:

Первый завтрак: отварная рыба с овощным рагу, нежирный творог, кофе с молоком.

Второй завтрак: молоко, булочка.

Обед: рисовый суп с мясным фаршем, отварная курица с картофельным пюре, фрукты.

Полдник: нежирный творог, клюквенный мусс.

Ужин: белковый омлет со сметаной, чай.

21 ч: кефир.

Пятница:

Первый завтрак: белковый омлет со сметаной, салат из свежей капусты, кофе с молоком.

Второй завтрак: молоко, булочка, нежирный творог.

Обед: картофельный рыбный суп, сардельки с гречневой кашей и салатом, фруктовое желе.

Полдник: фрукты или ягоды, печенье.

Ужин: нежирный творог, настой шиповника.

21 ч: кефир.

Суббота:

Первый завтрак: отварная рыба с картофельным пюре, молоко.

Второй завтрак: сельдь с луком, винегрет, клюквенный мусс.

Обед: гороховый суп с мясным фаршем, отварная говядина с морковным пюре,

Воскресенье:

Первый завтрак: тушеная печенка с морковью, нежирный творог, фруктовый сок.

Второй завтрак: пшеничная молочная каша.

Обед: уха, гуляш с гречневой кашей и салатом, компот.

Полдник: печенье, клюквенный мусс.

Ужин: нежирный творог, чай.

21 ч: кефир.

При беременности протекающей с какими-либо осложнениями, при наличии у беременной заболеваний, ожирения или иных отклонений от нормы пищевой рацион и режим питания согласовываются с врачом женской консультации. Нередко встречается непереносимость беременными некоторых продуктов, вызывающих аллергические реакции. При невозможности исключить из питания такие продукты можно после совета с врачом попытаться употреблять их в постепенно возрастающих количествах. Молоко, яичный желток или белок, муку, рыбу и другие продукты разводят в кипяченой воде в пропорции 1:1000, 1:100, 1:10, 1:2. Сначала начинают прием максимального разведения по 1 чайной ложке 1 раз в день, затем 2-3 раза в день, далее ежедневно повторяют до 10 ложек 3 раза в день, затем переходят к разведению 1:100 и т.д. Курс такого приема продуктов — 3-6 месяцев. В случае легкой пищевой аллергии для тренировки можно в течение 3-4 недель принимать небольшое количество непереносимого продукта (четверть чайной ложки яйца, 20-30 мл молока) за 45-60 мин до основного приема пищи.

При осложнениях беременности, чаще всего при поздних токсикозах, могут рекомендоваться разгрузочные диеты: яблочная (5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок, всего 1.5 кг); арбузная (5 раз в день по 300-400 г мякоти арбуза, всего 1.5-2 кг); творожная (5 раз в день по 100 г творога 9%-ной жирности, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира, всего 1 л жидкости. Такие диеты неполноценны по энергетическому и химическому составу, поэтому их назначают не чаще 1 раза в неделю.

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Заправленные молоком мюсли (500г); Чай	Хлеб с маслом; Чай	Салат из овощей (200г); Суп; Нежирный кусочек мяса (50г); Кусочек не копченого сыра (20г); Ржаной хлеб (2 кусочка)	Творог (150г); Булочка; Йогурт (75г)	Паровая мясная котлета (1 шт.); Перловая каша, рис или картофельное пюре (400г.); Зеленое яблоко (1 шт.); Чай
Молочная каша; Йогурт	Хлеб; Яйцо отваренное (1шт.); Чай с молоком	Вторник Макаронны с мясом (200г); Банан; Яблочный сок; Сыр (15г); Белый хлеб	Булочка; Кефир	Сосиска (1шт.); Спагетти с подливкой без томатов; Ржаной хлеб (30г); Компот
Каша манная (200г); Кисель	Кекс; Сыр (20г); Чай	Среда Свекольный салат; Банан; Яблоко; Плов (200г); Компот из сухофруктов; Хлеб	Творожная масса с изюмом (150г); Чай	Суп с овощами; Картофельное пюре; Тушеная говядина (100г); Банан; Чай
Сыр (10г); Масло сливочное (6г); Хлеб; Виноград (25г); Чай	Булочка; Компот	Четверг Спагетти; Рисовый суп; Сметана (20г); Булочка; Виноградный сок	Овощной салат (150г); Кефир	Омлет (2-3 яйца); Отварная говядина (80г); Сыр (30г); Молоко
Вареное яйцо; Огурец свежий; Белый хлеб (25г); Кефир	Печенье (40г); Компот из сухофруктов	Пятница Вареники с картошкой (200г); Сметана (25г); Булочка; Чай	Йогурт (80г); Кекс; Чай	Перловый суп; Отварная рыба (40г); Масло сливочное (20г); Хлеб; Чай
Творожная масса; Желток вареного яйца; Яблочный сок	Сыр; Хлеб (25г); Чай	Суббота Овощное рагу; Картофельное пюре; Фрукты (50г); Кешию или фундук (30г)	Творожная масса с изюмом (120г); Булочка; Мед	Суп; Мясо курицы (100г); Салат из фасоли; Молоко
Мюсли; Яблоко; Банан	Хлеб; Кефир	Воскресенье Куриный суп; Картофельное пюре с рыбой; Компот	Уха; Зеленый салат; Хлеб (30г); Сок яблочный или ягодный	Суп с гречихой; Овощной салат с зеленью; Яблоко; Орешки; Мед; Молоко

Примерный дневной рацион для женщин 16-54 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
2	Яичница (яйцо, масло растительное)	1 шт
3	Чай с сахаром (чай, сахар)	200
4	Булочка сдобная	50
2 завтрак		
1	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5
2	Бутерброд: хлеб/спред/сыр	25/5/8
Обед		
1	Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль, масло растительное, сметана)	350/10
2	Мясо отварное (мясо)	100
3	Рис отварной	140
4	Овощной салат (капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50
5	Чай с сахаром (чай, сахар, лимон)	200/5

Формула суточной нормы воды:



1,6 л



2,8 л



Мужчины:
вес тела x 35
(80 x 35 = 2800,
то есть 2,8 л)

Женщины:
вес тела x 31
(50 x 31 = 1550,
то есть 1,6 л)



Увеличение веса во время беременности говорит о нормальном развитии плода

Суммарное изменение веса по месяцам беременности для женщины с нормальной массой тела

Период	Прибавка в неделю (г)	Суммарная прибавка (кг)	В процентах от общей прибавки
1 месяц	0	0	
2 месяц	-200/+100	-2/+1	0-5%
3 месяц	0/+200	0/+2	5-10%
4 месяц	+100-200	+1-4	15%
5 месяц	+100-200	+3-5	25%
6 месяц	+300-500	+6-9	45%
7 месяц	+300-500	+8-12	75%
8 месяц	+300-500	+10-14	90%
9 месяц	-300/+300	+9-15	100%

**Лишний вес при беременности
может появиться от
банального переедания**



рекомендации

Чтобы помочь себе справиться с ожирением, беременным можно только соблюдать определенную диету и устраивать разгрузочные дни.

1 Полностью исключите из своего рациона все сладости (кондитерские изделия, сладкие фрукты) и продукты, возбуждающие аппетит (острые, соленые, пряные блюда). Под запретом также все жирное: колбасы любого сорта, сосиски и сардельки, крепкие мясные бульоны, жирное и жареное мясо.

2 Есть нужно часто (6–8 раз в сутки), маленькими порциями и строго по расписанию (каждый день в одно и то же время) – это необходимо для снижения возбудимости пищевого центра в мозгу.

3 Нужно есть как можно больше продуктов, содержащих клетчатку – свежие овощи, не слишком сладкие фрукты, хлеб из цельного зерна, зерновые хлопья, сою, рис, гречку. Клетчатка занимает много места в желудке, благодаря чему удается снизить голод.

4 Постарайтесь свести к минимуму количество соли: не подсаливайте пищу, от-

кажитесь от соленых блюд, поскольку натрий способствует задержке жидкости в организме и повышению артериального давления.

5 Обязательно принимайте на протяжении всей беременности витаминно-минеральные комплексы для беременных.

6 Больше двигайтесь (если нет противопоказаний) – гуляйте, занимайтесь плаванием. Хорошо помогает лечебная физкультура. Комплекс упражнений разрабатывается индивидуально с помощью врачей – гинеколога и диетолога.

7 Ведите пищевой дневник, благодаря которому вы сможете контролировать свое питание.

8 Имейте в виду, что «заедать» стресс, который возникает во время беременности, – это не выход! Найдите другие способы повысить настроение.

9 В некоторых случаях врач может назначить курс сеансов психотерапии.

Принципы лечения запоров у беременных

Есть необходимо 4-5 раз в день небольшими порциями, что полезно для пищеварительного тракта в целом. Нельзя допускать больших перерывов между приемами пищи, а также переедания.

Необходимо ежедневно включать в рацион продукты, содержащие клетчатку.

В первую очередь это сырые фрукты и овощи, а также соки из них с мякотью. При непереносимости можно использовать фрукты и овощи, прошедшие тепловую обработку.



Рекомендуются также чернослив и курага, которые содержат большое количество органических кислот и облегчают за счет этого опорожнение кишечника. Сухофрукты (3-5 штук) на ночь заливают кипятком, а утром натощак съедают.

При кормлении грудью, нужно



- на 30% больше калорий,
- на 45% больше белков,
- на 30% больше жиров.
- на 25% больше витамина А,
- на 50% больше витамина В,
- на 65% больше витамина С,
- на 100% больше витамина D,
- на 40% больше витамина Е,
- на 50% больше фолиевой кислоты,
- на 35% больше витамина РР,
- на 50% больше кальция,
- на 50% больше магния,
- на 30% больше йода,
- на 25% больше фосфора,
- на 25% больше железа.

какие нельзя. Чтобы легче разобраться в этом, вам поможет «правило светофора»:

КРАСНЫЙ – ЗАПРЕЩЕНО

- алкоголь (любой)
- цитрусовые
- виноград, изюм
- клубника
- малина
- тропические фрукты
- мед
- горох
- фасоль
- коровье молоко
- куриные яйца (не более 1 яйца в неделю)
- свежий и консервированный лук
- черный хлеб
- чеснок, хрен, горчица
- жгучий перец
- майонез, острые соусы
- кофе
- шоколад
- газированные напитки
- чипсы
- сыры с плесенью или пряными травами
- сельдь
- красная икра и рыба
- мидии
- кальмары
- икра трески, минтая

ЖЕЛТЫЙ – ОСТОРОЖНО

Эти продукты можно вводить в рацион кормящей мамы постепенно, осторожно и в небольших количествах:

- груши
- гранат
- хурма
- свекла
- свежий кефир
- рис
- свежий хлеб
- песочное печенье



ЗЕЛЕНый – МОЖНО

- нежирные сорта говядины
- нежирные сорта свинины
- кролик
- птица
- хлеб с отрубями
- морковь
- петрушка
- укроп
- черная смородина
- крыжовник
- листовой салат
- кабачки
- тыква
- треска
- окунь
- творог
- натуральный йогурт
- кефир
- ряженка
- айран
- овсяная каша
- брокколи
- цветная капуста
- компоты
- морсы
- минеральная вода
- пастила
- зефир
- мармелад

Если кормящая мама страдает пищевой аллергией, то полезно вести «пищевой дневник». В нем необходимо отмечать появление в рационе новых продуктов – их стоит вводить по одному и в небольшом количестве. Если у ребенка в течение трех дней не появляется высыпаний на коже и его не беспокоят нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта,

Основные нарушения питания

Недостаточное питание

Белково-энергетическая недостаточность

Витаминная и/или минеральная недостаточность

Первичная форма:
– маразм;
– квашиоркор

Гипо- и авитаминоз

Вторичная форма:
– потеря пищевых веществ;
– повышенная утилизация;
– нарушение всасывания;
– нарушение аппетита

Макро- и микроэлементоз

Избыточное питание

Избыточная масса тела и ожирение

Гипервитаминоз

Нарушение пищевого поведения
(нервная булимия, анорексия)

ИМЕЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ НА

СЛЕДУЕТ ОЖИДАТЬ АЛЛЕРГИЮ НА

Пыльцу	Листья, стебли растений	Растительные пищевые продукты	Лекарственные растения
Березы	Лещины, ольхи, яблони	Березовый сок, яблоки, черешню, сливы, персики, морковь, киви, сельдерей, лесные орехи, картофель	Березовый лист (почки), ольховые шишки
Злаковых трав		Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень и другие), щавель	Все злаковые травы
Полыни	Георгинов, ромашки, одуванчика, подсолнечника	Цитрусовые, цикорий, семечки подсолнечника (масло, халва, мед)	Полынь, ромашку, календулу, череду, девясил, мать-и-мачеху
Лебеды		Свеклу, шпинат	
Амброзии	Подсолнечника, одуванчика	Семечки подсолнечника (масло, халва), бананы, дыню	



Почему грудное молоко – лучший выбор для вашего ребёнка?



Грудное молоко легко усваивается организмом ребёнка

Состоит грудное молоко преимущественно из молочной сыворотки, которая легко переваривается в желудке ребёнка и содержит небольшое количество белка (0,9 – 1,1 гр. на 100мл.)

Грудное вскармливание улучшает умственное развитие ребёнка

Грудное молоко богато полиненасыщенными жирными кислотами с длинной цепью, таким как докозагексаеновая кислота, которая является компонентом серого вещества мозга и сетчатки глаза.

Грудное молоко усиливает природные защитные механизмы организма ребёнка

Мама делится своим иммунитетом в форме антител, содержащихся в грудном молоке. Защитными факторами являются содержащаяся в материнском молоке микрофлора представленная бифидобактериями и лактобактериями важные для развития здоровой флоры кишечника и иммунной системы.

Грудное молоко способствует защите ребёнка от заболеваний

Таких детских заболеваний, как желудочно-кишечные инфекции, воспаление среднего уха и респираторные инфекции. Материнское молоко защищает малыша от аллергии (прежде всего атопического дерматита). Осуществляет профилактику кардиометаболических заболеваний: ожирение, повышенное артериальное давление и диабет 2-го типа.



ГРУДНОЕ МОЛОКО – лучшее питание для малыша

Грудное молоко легко усваивается, имеет уникальный питательный состав. Оно защищает малыша от инфекций, повышает иммунитет и способствует интеллектуальному развитию ребенка.

ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ:

Начинать грудное вскармливание в течение получаса после рождения ребенка.

Давать ребенку грудь по его требованию, в том числе и в ночное время.

Кормить только грудью от рождения до 6-ти месяцев.

Продолжать грудное вскармливание до 2-х лет, вводя дополнительно необходимое возрасту питание.

Не использовать средства, имитирующие грудь матери (соски, пустышки).



ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ:



Предупреждает послеродовые кровотечения, способствует сокращению матки.

Снижает риск развития злокачественных новообразований молочной железы и яичников.

Предупреждает развитие лактостаза и мастита.

Помогает избежать новой беременности в первые месяцы после родов.



Трудное вскармливание – самое лучшее!

Основные принципы успешного кормления грудью:

- ♥ Начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения ребенка.
- ♥ Давать ребенку грудь по его требованию, в том числе и в ночное время.
- ♥ Кормить только грудью от рождения до 6-и месяцев.
- ♥ Продолжать грудное вскармливание до 1-2-х лет, вводя дополнительно необходимое возрасту питание.
- ♥ Не использовать средства, имитирующие грудь матери (соски, пустышки).

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации
Научно-практический центр по пропаганде, поддержке и поощрению грудного вскармливания



Каждому ребенку – здоровье, образованию, равные возможности и защиту.
НА ПУТИ К ГУМАННОМУ МИРУ



Признаки правильного кормления

- Матери удобно, она расслаблена
- Тело ребенка прижато к материнскому, лицом к груди
- Голова и тело ребенка лежат в одной плоскости
- Подбородок ребенка касается груди
- Ротик ребенка широко открыт
- Нижняя губа вывернута наружу
- Язык изогнут вокруг соска груди
- Щеки круглые
- Медленное и глубокое сосание с паузами
- Можно видеть или слышать глотание
- Время сосания 10-20 минут
- Ребенок сам отпустил грудь



Преимущество грудного вскармливания для ребенка

- Грудное молоко содержит витамины, микроэлементы, соотношение белков, жиров, углеводов соответствует потребностям ребенка.
- В грудном молоке содержатся антитела, макрофаги, лейкоциты, т.е. ГОТОВЫЙ ИММУНИТЕТ перед инфекциями.



Особая роль питания для детей 1 года жизни

Интенсивный рост

Интенсивное физическое и нервно-психическое развитие



Высокая потребность в сбалансированном поступлении всего комплекса пищевых веществ и энергии

Ограниченные запасы пищевых веществ в организме

Незрелость механизмов регуляции метаболизма

У новорожденного

Масса тела до года увеличивается:

- на 800 грамм в первом полугодии (ежемесячно)
- на 400 грамм во втором полугодии (ежемесячно)



Диета кормящей матери - вопрос, который возникает практически перед каждой женщиной. Данный принцип питания в первую очередь нацелен на передачу ребенку витаминов и полезных веществ с [МОЛОКОМ](#) матери, а уже второй задачей является сброс лишних килограммов, накопленных за время беременности, и препятствие их возникновению. Времена, когда считалось, что кормящая женщина должна питаться за двоих, давно прошли, к тому же, как доказали ученые, на количество и качество молока большие порции и калорийные блюда никак не влияют. Питайтесь сбалансировано, употребляйте только те продукты, которые, действительно принесут вам и вашему ребенку пользу.

Диета для кормящих грудью соблюдается столько времени, сколько происходит процесс грудного вскармливания. По началу список запрещенных продуктов велик, так как дети в раннем возрасте реагируют на многие продукты остро - у одних появляется газообразование и колики, у других проблемы со стулом, у третьих аллергическая сыпь. В дальнейшем можно будет себя периодически баловать некоторыми полезными продуктами из списка запрета, но за реакцией ребенка следить надо всегда.

Если вы вводите в свой рацион новый продукт, то делайте это правильно. Съешьте небольшое количество новой пищи и ждите реакцию малыша. Главный показатель неприятия — кожа. Покраснения и сыпь могут образоваться и через сутки, и через трое. Если это произошло или же у ребенка появились вышеперечисленные симптомы, то сразу же исключайте этот продукт из своего рациона. Питаться желательно не менее 6 раз в день небольшими порциями.

Суточный рацион кормящей матери должен выглядеть следующим способом:

1. Белок - 150 гр.
2. [Жир](#) - 100 гр.
3. [Углеводы](#) - 500 гр.
4. [Вода](#) - 2 литра.
5. Кальций - творог, сыр, [капуста](#), [картофель](#)
6. [Фосфор](#) - рыба, орехи, зеленый [горошек](#), цельные зерна пшеницы, мясо, грибы, [сельдерей](#)
7. Витамины - фрукты и овощи в сыром виде

При диете для кормящих мам нужно строго регулировать количество потребляемой жидкости в день. Жидкости должно быть много для того, чтобы молоко вырабатывалось, но не настолько, чтобы вы испытывали дискомфорт от переполнения в области груди. Из напитков лучше всего подойдут: зеленый чай с молоком, обычная вода и компоты из сухофруктов.

При диете для кормящих мам строго должны быть исключены следующие продукты:

1. Жирное, запеченное, жаренное мясо, копчености, сосиски, куриные бульоны
2. Рыбные бульоны, консервы, [икра](#)
3. Дрожжевая выпечка, изделия с жирным кремом, печенье, свежий хлеб
4. Помидоры, [огурцы](#), капуста, лук, чеснок, тыква, [морковь](#), [хрен](#)
5. Все острые приправы
6. Майонез и кетчуп
7. Манная каша
8. Апельсины, [виноград](#), [бананы](#), киви, клубника
9. Шоколад
10. Мороженое
11. Алкоголь
12. Газировка

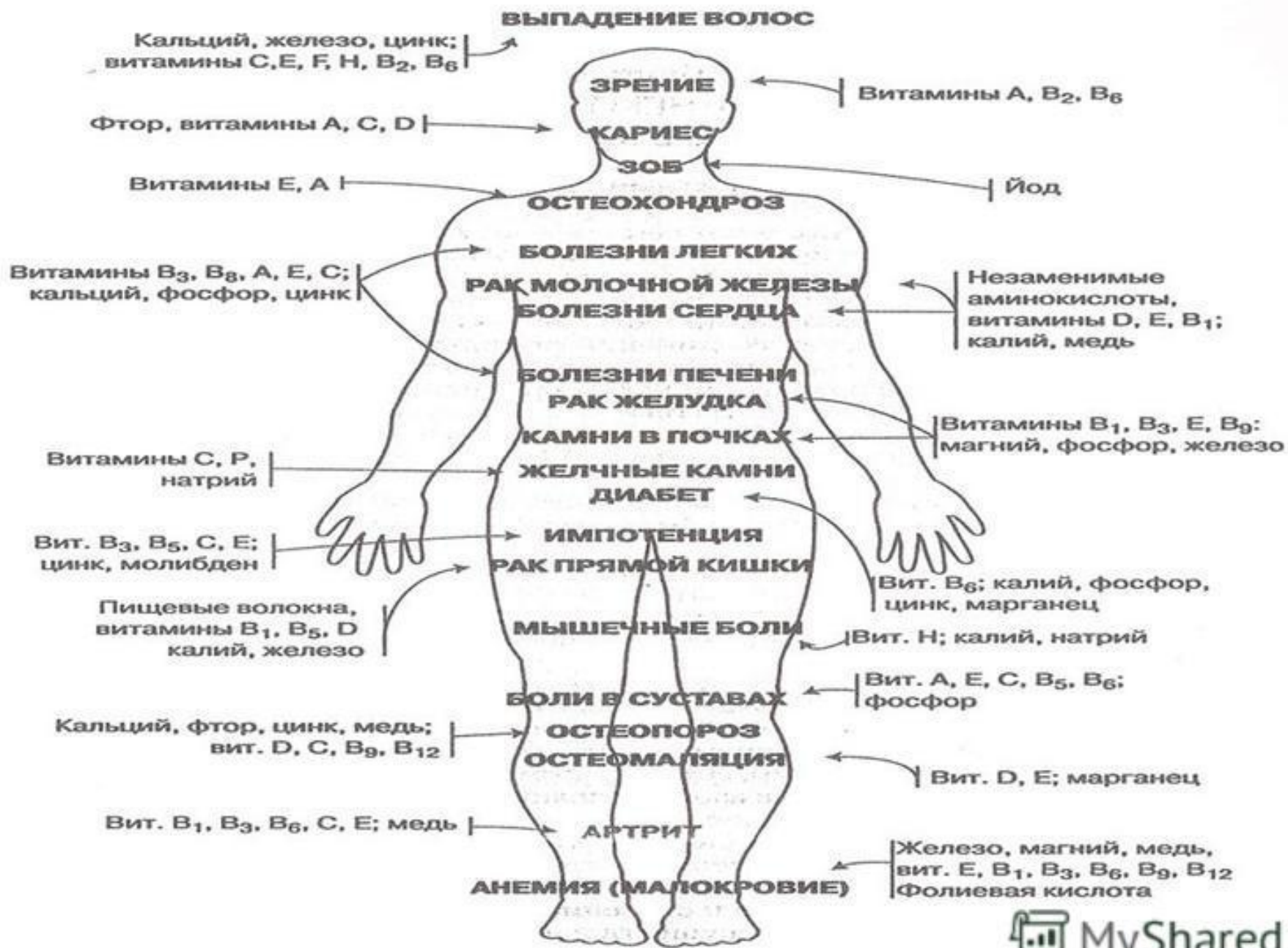


Рис. 4.1. Заболевания, возникающие в связи с недостаточностью витаминов и микроэлементов

Влияние дефицита некоторых пищевых веществ в рационе беременных женщин на развитие плода и ребенка

Нарушения питания	Эффект на развитие плода/ребенка
Дефицит энергии и белка	Внутриутробная гипотрофия Низкая масса тела при рождении Нарушения развития головного мозга
Дефицит ПНЖК, дисбаланс соотношения $\omega 6 : \omega 3$ ПНЖК	Нарушения развития головного мозга, нейросетчатки
Дефицит фолиевой кислоты	Дефекты развития нервной трубки (spina bifida)
Дефицит или избыток витамина А	Врожденные уродства
Дефицит йода	Нарушения нервно-психического развития
Дефицит цинка	Врожденные аномалии развития



Ю.426 - ФОТОБАНК ЛОРИ - 4.190.426 - ФОТОБАНК ЛОРИ - 4.190.426 - ФОТОБАНК ЛОРИ - 4.190.426 - ФО

Ю.426 - ФОТОБАНК ЛОРИ - 4.190.426 - ФОТОБАНК ЛОРИ - 4.190.426 - ФОТОБАНК ЛОРИ - 4.190.426 - ФО

Проблема ожирения или избыточного веса - женщина не может застегнуть

© Илья Андриянов / Фотобанк Лори



lori.ru / 4.190.426

Спасибо за внимание!